

# Mesterfok: Hatékony önvédelem

<https://mesterfok.com>

„A bűnöző nem fél sem a rendőrségtől, sem a bírótól, ezért arra kell megtanítani, hogy az áldozataitól féljen.”

J. Cooper

**Az önvédelem és a gyerekek:  
hogyan lehet tanítani a  
gyerekeket az önvédelemre  
és a biztonságérzet  
kialakítására?**



FELIRATKOZÁS



## **Az önvédelem és a gyerekek: Hogyan lehet megtanítani a gyermekeket az önvédelemre és a biztonságérzet kialakítására?**

Az önvédelem és a preventív viselkedés tanítása gyermekeknek nagyon fontos az életükben. A következő tippeket és tanácsokat ajánlom:

- **Nyitott kommunikáció:** Fontos, hogy a gyerekek szabadon beszélhessenek a szüleikkel arról, ami velük történik. Biztosítsd őket róla, hogy bármikor számíthatnak rád, ha segítségre van szükségük. Építs bizalmat!
- **Ismerje az alapvető biztonsági szabályokat:** Tanítsd meg a gyermekeket, hogy pl. hogyan kell átkelni az úton, vagy hogyan kell viselkednie az idegenekkel.
- **Légy példakép:** Az egyik legjobb módja a gyermekek tanításának, hogy te magad is követed azokat a biztonsági szabályokat, amelyeket tanítasz nekik. Légy példamutató, hogy a gyerekek is kövessék a példádát!
- **Azonosítás:** Tanítsd meg a gyermekeket azoknak az embereknek a nevére, arcára, beazonosítható kinézetére, akik segítséget tudnak nyújtani, ha bajban vannak, például rendőrök, tűzoltók vagy mentők.
- **Legyen a gyermek telefonjában vész hívószám:** a gyorshívóba mentsd el azoknak a személyeknek a telefonszámát, akiket a gyermek egy gombnyomással el tud érni, ha segítségre van szüksége! Ez nem csak a 112, 107, 104, 105 lehet, hanem akár egy rokon, családtag, vagy barát száma is, aki azonnal tud reagálni, segítséget tud nyújtani, ha szükséges!
- **Az önvédelem alapjai:** A gyerekeknek tudniuk kell, hogyan kell egy támadó ellen védekezni, ha szükséges. Tanítsd meg nekik az alapvető önvédelmi módszereket, mint például a menekülést, a segítségkérést és a fizikai védelmet is, ha nincs más választásuk.
- **Tanítsd meg a gyermekeket az önállóságra:** Fontos, hogy a gyermekek a maguk szintjén tudjanak döntéseket hozni és megbirkózni a különböző helyzetekkel. Tanítsd meg őket az önállóságra, hogy bátran kezeljék az életükben előforduló kihívásokat. A megfelelő tanítási, nevelési módszerekkel bizalmat és önbizalmat is építesz!

**Iratkozz fel hírlevelünkre és csatlakozz a Facebook csoportunkhoz, ahol már több, mint 1200 tagunk van, hogy naprakész információkat kaphass a témával kapcsolatban!**

**FELIRATKOZÁS**

